

SÄILYTÄ TÄMÄ TURVALLISUUSESITE

72 TUNTIA®

VARAUTUMINEN KOTONA

OHJEITA HÄIRIÖTILANTEIDEN VARALLE



72 tuntia on viranomaisten ja järjestöjen laatima varautumissuositus kotitalouksille.

Esimerkiksi pitkittynyt sähkökatko voi aiheuttaa tilanteen, jonka takia yhteiskunnan tarjoamat palvelut häiriintyvät tai jopa keskeytyvät.

Kodeissa tulisi varautua pärjäämään itsenäisesti ainakin kolme vuorokautta häiriötilanteen sattuessa. Olisi hyvä, jos kotoa löytyisi vähintään kolmeksi vuorokaudeksi ruokaa ja lääkkeitä. Olisi myös tärkeää tuntea varautumisen perusteet eli tietää esimerkiksi, mistä saa oikeaa tietoa häiriötilanteessa ja miten pärjätä kylmenevässä asunnossa.

Kotitalouksien varautumisesta on suuri apu yhteiskunnalle ja ennen kaikkea ihmiselle itselleen. Siksi jokaisen kannattaa varautua häiriötilanteisiin.

PÄRJÄISITKÖ SINÄ?

Jos pystyt huolehtimaan omasta ja läheistesi perustarpeista myös yhteiskunnan häiriötilanteissa, olet huolehtinut kotitaloutesi varautumisesta.

Jos sinulla on varautuminen hallussa, sinulta löytyy mm. kotivara eli muutama pullollinen vettä, helposti valmistettavia ruokatarvikkeita ja ruokaa lemmikkejäsi varten. Sinulta löytyy taskulamppu, sinulla on varalla hieman käteistä rahaa sekä omat ja perheesi lääkkeet, hygieniatarvikkeet ja muita välttämättömyystarvikkeita.

Tästä esitteestä löydät lisää varautumisvinkkejä!





HÄIRIÖTILANTEIDEN MAHDOLLISIA VAIKUTUKSIA ARKEEN:

- ☐ ruoan valmistaminen hankaloituu
- ☐ jääkaappi ja pakastin sulavat
- ☐ WC ei vedä
- ☐ hanasta ei tule vettä tai se on saastunutta
- ☐ verkkoyhteydet eivät toimi
- ☐ valot eivät toimi
- ☐ lämmitys ei toimi
- ☐ julkinen liikenne on pysähdyksissä
- ☐ kaupat voivat joutua sulkemaan ovensa tai niistä voi loppua tavara
- ☐ autoa ei pysty tankkaamaan
- ☐ lääkkeitä on hankalaa saada tai ne loppuvat apteekeista
- ☐ maksukortit eivät toimi



KUINKA SINÄ, PERHEESI JA LÄHEISESI PÄRJÄÄTTE, JOS YHTEISKUNNAN TOIMINTA HÄIRIINTYY?

KOTIVARA



KOTIVARAAN KUULUU:

- ☐ Vesiastiat (puhtaat ja kannelliset)
- ☐ Pullovettä
- ☐ Helposti valmistettavaa ja kaikille perheenjäsenille sopivaa ruokaa
- ☐ Lemmikkien ruokaa

MITÄ MUUTA KOTONA ON HYVÄ OLLA?

- ☐ Paristoilla toimiva radio ja paristoja
- ☐ Paristoilla toimiva taskulamppu ja paristoja
- ☐ Varavirtalähde esimerkiksi puhelimen lataamista varten
- ☐ Retkikeitin ja tulitikut
- ☐ Käteistä rahaa
- ☐ Välttämättömät lääkkeet
- ☐ Joditabletteja
- ☐ Hygieniatarvikkeet
- ☐ Ensiaputarvikkeet
- ☐ Käsisammutin/ sammutuspeite
- ☐ Ilmastointiteippi
- ☐ Muovipusseja ja vessapaperia
- ☐ Kasvomaskeja ja käsidesiä



KOTITALOUKSIEN VARAUTUMINEN ON TAITOA, TIETOA JA TARVIKKEITA.

MILLOIN KOTIVARAA TARVITAAN?

- ☐ Kun tulee pitkittynyt sähkökatko
- ☐ Kun kauppaan ei pääse sairauden tai tapaturman takia
- ☐ Kun yhteiskunta kohtaa lakon tai onnettomuuden
- ☐ Kun liikenneyhteydet katkeavat
- ☐ Kun tulee tavaroiden jakeluhäiriö
- ☐ Kun tulee myrsky tai tulva, joka katkaisee sähkönkulun tai tukkii liikenteen
- ☐ Kun maksujärjestelmät eivät toimi

RADIO

Tarvitaan informaation ja vaaratiedotteiden vastaan-ottamiseen

KÄTEINEN RAHA

Sähkökatkon aikana pankkikortit ja raha-auto-maatit eivät toimi

VESI

Vesikatko voi johtua esimerkiksi sähkökatkosta tai veden saastumisesta. Yli vuorokauden mittaisissa vesihuollon häiriötilanteissa järjestetään usein varavedenjakelu.

JOS VETTÄ EI TULE:

- ☐ Varaa kotiin vähintään muutama litra kaupasta ostettua pullovettä.
- ☐ Varaa kotiin kannellisia astioita, joilla voit noutaa vettä vedenjakelupisteistä.
- ☐ WC:n voi vetää vain kerran.
- ☐ Pönttöön voi asentaa roskapussin, johon tehdään tarpeet. Laita pussiin runsaasti nestettä imevää kuiviketta, kuten wc-paperia tai sanomalehtisilppua. Sulje pussi hyvin kahden muun muovipussin sisälle ja vie sekajätteeseen.

JOS VETTÄ TULEE, MUTTA SÄHKÖT OVAT POIKKI:

Vältä viemäriverkoston tulvimisriskin vuoksi veden laskemista viemäriin sähkökatkon aikana.

WC

- ☐ Vältä vessan käyttöä lyhyen katkon aikana, jos voit.
- ☐ Jos joudut käyttämään vessaa, vedä se vasta, kun sähköt ovat palautuneet.
- ☐ Kun et vedä vessaa, kerää vessapaperit roskapussiin, jotta vessa ei tukkeudu.
- ☐ Jos sähkökatko pitkittyy, noudata edellä mainittua vinkkiä roskapussin asentamisesta wc-pönttöön.

VESI



- ◻ Vesi on juomakelpoista.
- ◻ Jos lasket hanasta vettä, laita alle ämpäri tai vati, johon valuva vesi kerääntyy.
- ◻ Käytä kylmää vettä. Kaukolämpökiinteistöissä lämmin vesi voi olla sähkökatkon aikana kuumaa.

JOS VESI ON SAASTUNUTTA:

- ◻ Estä saastuneen veden käyttö.
- ◻ Noudata vesihuoltolaitoksen ohjeita veden käytön ja mahdollisen keittokehotuksen suhteen.
- ◻ Älä käytä vettä vesijohtokloorauksen (shokkikklooraus) aikana.
- ◻ Kun puhdasta vettä on taas saatavilla, muista puhdistaa kaikki laitteet ja astiat, joihin saastunutta vettä on voinut joutua, kuten kahvinkeitin.

TIETOA VEDENJAKELUSTA:

- ◻ Tarkista ensin oman taloyhtiösi tiedotus mahdollisesta vesikatkosta.
- ◻ Jos häiriö on laajempi, seuraa myös oman vesihuoltolaitoksen tiedotusta, sillä ohjeet voivat vaihdella alueellisesti.
- ◻ Jos vesihuoltolaitoksesi tarjoaa häiriöviestipalvelua, tilaa se.

Ihminen tarvitsee päivittäin noin 2 litraa puhdasta juomavettä. Lisäksi vettä tarvitaan ruoanlaittoon ja hygieniaan. Kokonaisvedentarve on 1–2 ämpärillistä henkeä kohti vuorokaudessa.

RUOKA

MITEN PALJON RUOKAA TARVITAAN?

- ☐ Ruokaa kannattaa varata ainakin muutamaksi päiväksi.
- ☐ Muista varata myös lemmikeille riittävästi ruokaa.

MILLAISTA RUOKAA?

- ☐ Hanki kotivaraan elintarvikkeita, joita käytät muutenkin.
- ☐ Varmista, että kotoasi löytyy myös sellaisenaan syötävää ruokaa, kuten pähkinöitä tai kuivattuja hedelmiä.
- ☐ Valitse lisäksi sellaista ruokaa, jota voit valmistaa sähkökatkon aikana esimerkiksi retkikeittimen avulla ulkona.

ESIMERKKI YHDEN AIKUISEN KOLMEN PÄIVÄN KOTIVARASTA:



- ☐ **vettä, juomia 6 l**
- ☐ **vihanneksia ja juureksia 600 g**
- ☐ **hedelmiä ja marjoja 400 g**
- ☐ **perunaa 200 g**
- ☐ **pastaa tai viljalisäkettä 200 g**
- ☐ **leipää ja viljatuotteita 550 g**
- ☐ **maitoa, piimää, jogurttia ja viiliä tai vastaavia kasvivalmisteita 1 l**
- ☐ **juustoa 60 g**
- ☐ **kalaa, munaa, lihaa, kasviproteiinia 400 g**
- ☐ **öljyä/rasvoja 150 g**
- ☐ **kuivattuja hedelmiä 100 g**
- ☐ **pähkinöitä/siemeniä 90 g**
- ☐ **makeisia/suklaata 100 g**
- ☐ **sokeria, hunajaa 100 g**

Noin 2 300 kcal/vuorokausi

VARAA KOTIIN HYVIN SÄILYVÄÄ, SELLAISENAAN SYÖTÄVÄÄ RUOKAA:

- ☐ pullovettä, mehuja ja mehukeittoja
- ☐ tuoreita hedelmiä, kasviksia ja juureksia sekä säilykkeitä
- ☐ leipää, näkkileipää, riisikakkuja, korppuja
- ☐ muroja, myslejä, hiutaleita, pähkinöitä, siemeniä
- ☐ kuivattuja hedelmiä, kuten rusinoita, luumuja, taateleita
- ☐ hilloja, soseita
- ☐ huoneenlämmössä säilyvää maitoa ja kasvijuomia
- ☐ kala-, liha- ja papusäilykkeitä
- ☐ välipalapatukoita, keksejä, suklaata, sipsejä

Muista ottaa huomioon erikoisruokavaliot!



Kotivaran ei tarvitse olla erillinen ”pahan päivän varalle” hankittu ruokavarasto, vaan juuri sitä mieluisaa syötävää, jota kotona olisi muutenkin. Olennaista on, että ruokaa olisi kaapeissa riittävästi, jotta koko perhe pärjäisi ainakin 72 tuntia.

KUN SÄHKÖT OVAT POIKKI



Yhä enemmän sähkökatkoja aiheuttavat luonnonilmiöt, kuten tykkylumi, tulvat ja myrskyt, mutta myös tekniset viat voivat aiheuttaa katkoja. Luonnonilmiöiden aiheuttamien tuhojen korjaaminen ei aina tapahdu hetkessä, jolloin sähkökatko saattaa kestää.

SÄHKÖKATKON JÄLKEEN:

- ☐ Tarkista, ettei hella ole päällä.
- ☐ Käytä sulaneet tuotteet pakastimesta. Jääkaappikylmät pakasteet ovat yhä käyttökelpoisia.

SÄHKÖKATKON SATTUESSA

RUOKA

RUOAN SÄILYTYS JA SÄILYMINEN:

- ◻ Ensimmäisenä käytetään tuore- ja jääkaappituotteet.
- ◻ Säilytä pilaantuvat elintarvikkeet kylmänä vuodenaikana ulkona hyvin suojattuina.

PAKASTIMEN KÄSITTELY:

- ◻ Pakastimen avaamista kannattaa välttää ruokien sulamisen estämiseksi.
- ◻ Suojaa kylmälaitteiden alustat sulamisvesiltä.
- ◻ Pakasteiden sulaminen -18 asteen pakastinlämpötilasta nolla-asteiseksi vie jopa useita vuorokausia.
- ◻ Pakasteet ovat vielä -9 asteisina pakastettavissa uudelleen, kunhan laatua seurataan.
- ◻ Nolla-asteiseksi sulaneet elintarvikkeet voit valmistaa ruoaksi tai kypsentää ennen uudelleen pakastamista.

RUOANVALMISTUS:

- ◻ Ruokaa voi valmistaa pihalla retkikeittimen tai grillin avulla, kunhan muistaa käsitellä tulta varovasti ja varaa alkusammutusvälineet lähelle.
- ◻ Varaa kotiin myös sellaisenaan syötävää ruokaa, joka ei vaadi kuumennusta.



LÄMPÖ

NÄIN PYSYT LÄMPIMÄNÄ:

- ☐ Varaa kaikille riittävästi lämpimiä vaatteita ja peittoja.
- ☐ Syö hyvin ja lepää riittävästi.
- ☐ Uuni tai takka ja kuivat polttopuut ovat hyviä varalämmön lähteitä.
- ☐ Sulje ikkunat ja pidä ulko-ovi kiinni. Lämpö karkaa nopeasti, jos ulko-ovi avataan usein.
- ☐ Sulje väliovet käytäviin, tuulikaappeihin ja eteiseen ja tuki raot.
- ☐ Muista, että alkoholi on huono lämmike.

Suurin osa asunnoista lämpenee sähkön avulla, sillä myös kauko- ja maalämpö tarvitsevat toimiakseen sähköä. Varsinkin talvella asunnon kylmeneminen tulee nopeasti ongelmaksi.

Takkaa ja muita tulisijoja lukuun ottamatta kaikessa lämmittämisessä tarvitaan sähköä. Kylmällä puutalot kylmenevät +10 asteeseen alle vuorokaudessa. Elementtikerrostalo kylmenee noin kahdessa ja jykevä kivitalo noin kolmessa vuorokaudessa. Sähköjen palattua talojen lämmittäminen vie aikaa.

JOS KODIN LÄMPÖTILA LASKEE ALLE +15 ASTEEN:

- ◻ Yritä pitää yksi tila asunnosta lämpimänä. Sulje ulompien huoneiden ja kulmahuoneiden ovet ja tuki veto niistä matoilla tai pyyhkeillä.
- ◻ Peitä ikkunat paksuilla verhoilla tai vilteillä. Tuo lattialle lisää mattoja.
- ◻ Pue päälle lämpimät, hengittävät vaatteet. Lisää jalkaan sukkia tai kengät, vedä tarvittaessa pipo päähän ja hanskat käteen.

JOS JOUDUT NUKKUMAAN KYLMÄSSÄ ASUNNOSSA:

- ◻ Siirrä vuoteet asunnon lämpimään tilaan. Kaiva esiin kaikki täkit ja viltit. Hyvässä makuupussissa tarkenet hyvin.
- ◻ Nuku vierekkäin perheenjäsenten kanssa yhteisten peittojen alla. Yksi ihminen tuottaa yhtä paljon lämpöä kuin 70-wattinen hehkulamppu.
- ◻ Pysyt lämpimänä paremmin, jos teet vilteistä teltan pöydän ympärille ja nukut siellä. Myös retkiteltan voi pystyttää sisälle.





VIESTINTÄ

VIESTINTÄÄ VARTEN TARVITSET:

- ☐ Paristoilla toimiva radio ja varaparistoja
- ☐ Puhelin, jossa on virtaa
- ☐ Vara-akku tai täyteen ladattu matkalaturi puhelinta varten

MISTÄ SAA TIETOA?

- ☐ Niin kauan kuin tietoliikenneyhteydet toimivat ja akut riittävät, nettiin pääsee hakemaan tietoa.
- ☐ Luotettavia tiedonlähteitä ovat mm. Yleisradion kanavat, kunnan viestintäkanavat sekä sähkö- ja vesiyhtiöiden viestintäkanavat.
- ☐ Lataa puhelimeesi 112-sovellus. Kaikki vaaratiedotteet välitetään myös 112 Suomi -mobiilisovellukseen.



Tietoyhteiskunta on riippuvainen sähköstä, tietotekniikasta ja tietoverkoista. Häiriö sähköverkossa vaikuttaa arkeen nopeasti. Häiriötilanteessa oikea tiedon saanti on tärkeää – mutta monet tiedonvälityskanavat toimivat sähköllä. Puhelinverkot on suunniteltu toimimaan sähkökatkojen aikana akkuvoimalla enintään muutaman tunnin.

SISÄLLE SUOJAUTUMINEN

Vaara- ja hätätilanteissa viranomaiset varoittavat väestöä vaaratiedotteella ja yleisellä vaaramerkillä. Suojautuminen lähimpiin sisätiloihin ja ohjeiden mukainen toiminta on yleensä riittävä suojautumiskeino. Sisätiloja ovat koti, koulu, työpaikka tai muu rakennus.

ESIMERKKEJÄ TILANTEISTA, JOLLOIN PITÄÄ SUOJAUTUA SISÄLLE:

- ◻ lähialueella tulipalo, jossa syntyy runsaasti myrkyllistä savua
- ◻ kaasuvaara, kun lähialueella on tapahtunut vaarallisten aineiden onnettomuus
- ◻ säteilyvaara, esim. ydinvoimala-onnettomuus



Yleinen vaaramerkki on minuutin pituinen nouseva ja laskeva äänimerkki. Se kuuluu väestöhälyttimistä ja varoittaa ulkona olevaa väestöä uhkaavasta, välittömästä vaarasta. Vaaratiedote annetaan muun muassa radiossa, televisiossa ja 112 Suomi -sovelluksella.



KUN KUULET YLEISEN VAARAMERKIN:

- ☐ Siirry sisälle. Pysy sisällä.
- ☐ Sulje ovet, ikkunat ja tuuletusaukot, tiivistä raot. Pysäytä koneellinen ilmanvaihto.
- ☐ Avaa radio ja odota rauhallisesti ohjeita.
- ☐ Vältä puhelimen käyttöä, etteivät linjat tukkeudu.
- ☐ Älä poistu alueelta ilman viranomaisten kehotusta, ettet joutuisi vaaraan matkalla.
- ☐ Ota joditabletti vain, jos viranomainen kehottaa. Joditablettia suositellaan enintään 40-vuotiaille ja raskaana oleville.

Jos olet kotona, voit varata juotavaa ja syötävää tiiviisiin astioihin.

Kaikkia myrkyllisiä kaasuja tai säteilyä ei voi havaita aistein. Osa vaarallisista aineista on hajuttomia ja värittömiä.

YHTEISKUNNAN HUOLTOVARMUUS

on osa häiriötilanteisiin varautumista. Huoltovarmuudella turvataan väestön toimeentuloa, talouselämän ja maanpuolustuksen kannalta välttämätöntä tuotantoa, palveluita ja infrastruktuuria. Vakavassa kriisissä yhteiskunnan toimet kohdennetaan ensisijaisesti iän tai terveyden vuoksi suurimmassa vaarassa oleviin. Kotitalouksien varautumisella luodaan edellytykset sille, että yhteiskunta kestää vakavatkin kriisit.

Kotivaraan ja muuhun kotitalouksien varautumiseen saat koulutusta ja neuvontaa pelastuslaitoksista, pelastusalan järjestöistä sekä kotitalous- ja neuvontajärjestöistä.

TARVITSEEKO NAAPURI APUA?

Asuuko naapurissasi joku, joka voisi tarvita apua? Ikäihminen, yksinhuoltaja pienten lasten kanssa tai kuumeessa oleva flunssapotilas. Kysy, tarvitseeko hän apua.

NÄISSÄ ASIOISSA VOIT AUTTAA NAAPURIASI:

- ☐ Hän ei ehkä tiedä, mistä on kysymys, kun vettä tai sähköä ei tule.
- ☐ Veden hakeminen jakelupisteeltä voi olla vaikeaa tai mahdotonta.
- ☐ Ruoka saattaa olla vähissä.
- ☐ Lääkäriavulle voi olla tarvetta.



72 TUNTIA®

OMAT TÄRKEÄT PUHELINNUMERONI:

....

....

....

....

....

112
hätänumero

www.72tuntia.fi

@72tuntia
#72tuntia

116 117 sosiaali- ja terveydenhuollon päivystysnumero, kun kyseessä ei ole hätätilanne

www.huoltovarmuuskeskus.fi

Huoltovarmuuskeskus

www.spek.fi

Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö
SPEK